

Estilos de Vida Saudáveis

Manter um estilo de vida saudável implica cuidar bem da sua saúde, física e psicológica. Os seus hábitos podem influenciar a sua qualidade de vida.

Você deve ser o primeiro a preocupar-se consigo.

Em termos físicos:

→ Mantenha-se activo. Estar ocupado é estimular a sua saúde física e também mental.

→ Pratique exercício físico com regularidade. Andar a pé é dos melhores exercícios; se não puder praticar outros, e mesmo que os faça, este é óptimo, barato e um bom motivo para sair de casa.

Cuidados a ter:

→ Evite sentar-se em sofás muito moles. Prefira cadeiras e sofás onde se sinta bem e confortável “direito”.

→ Se for às compras tenha muito cuidado com os pesos a carregar.

→ Nas suas deslocações não faça movimentos bruscos. Tente sempre movimentar-se com suavidade e sem pressas...evitará problemas ósseos e/ou musculares de tratamento difícil e demorado.





Estilos de

Participe no aumento
da sua qualidade de vida!

→ Em casa, dê importância à escolha do colchão e almofada. Um bom sono é fundamental para o seu repouso físico e mental e contribui para que os seus dias sejam mais agradáveis.

Na altura de se vestir, tenha atenção ao seguinte:

→ Não use roupa apertada, incluindo roupa interior por vezes apertada nas virilhas...evitará problemas na circulação do sangue.

→ A roupa deve permitir-lhe facilidade de movimentos.

→ Não use sapatos apertados. Use sapatos confortáveis, com sola antiderrapante e evite solas de cabedal com protectores de metal.

→ Não use meias apertadas.

Em termos psicológicos:

Tão importante como a sua saúde física é a sua saúde mental. Muitas vezes,

a reforma ou a perda de pessoas importantes faz com que as pessoas se isolem. Para evitar esse isolamento:

→ Procure não estar sozinho: combine passeios e encontros regulares.

→ Não tenha receio de travar novas amizades e conviva com familiares e amigos.

→ Mantenha (ou retome) um ou mais passatempos que goste de fazer.

→ Mantenha-se intelectualmente activo: faça puzzles, experimente novas receitas, aprenda coisas novas...

→ Mantenha o interesse pelo que se passa à sua volta.

Outros conselhos importantes que não deve esquecer:

→ Tome só os medicamentos receitados pelo médico...não tome medicamentos recomendados por

Vida Saudáveis



outras pessoas. Por vezes existem boas intenções mas cada pessoa é diferente e não deve correr riscos com medicamentos que lhe podem ser prejudiciais.

Se tomar medicação regular:

→ Verifique, com atenção e regularidade, se está a tomar bem os seus medicamentos; tenha em atenção, por exemplo, as horas da toma dos medicamentos e os prazos de validade.

→ Traga sempre consigo os medicamentos que deve tomar durante o dia, mesmo fora de casa – escreva na embalagem a hora e a dose que deve tomar.

Se precisar:

→ Use bengala no seu dia-a-dia (após aconselhar-se com o seu médico) sem qualquer vergonha. A bengala é moda, não tem idade, melhora a postura do seu corpo e é um óptimo auxiliar para prevenir acidentes, conferindo-lhe elegância.

→ Tenha atenção que a mão que segura a bengala não deve segurar mais nada, para que a bengala possa ser usada com eficácia.

→ Se lhe foram recomendadas próteses, nomeadamente para o aparelho auditivo, use-as sempre que sentir necessidade. É para isso que elas servem.

→ Se usa óculos, tenha-os sempre consigo nas diversas situações do dia-a-dia.

→ Não tenha vergonha de pedir ajuda, por exemplo, para atravessar a rua, retirar produtos de prateleiras e colocá-los no carrinho de compras, etc.

E lembre-se:

Traga sempre consigo: documentos, contactos, lista de medicação ou de doenças. Pode ter todas estas anotações numa pequena agenda, por exemplo.



Alimentação

A alimentação é um factor muito importante para a saúde e à medida que envelhecemos, essa importância torna-se ainda maior.

Quando vai às compras:

→ Faça uma lista das coisas de que precisa (evita despesas desnecessárias e permite-lhe ter o que precisa em casa).

Diariamente:

→ Faça uma alimentação saudável e variada, moderada na quantidade e nos condimentos. Coma pequenas quantidades, várias vezes ao dia.

→ Inclua legumes, fruta, cereais e saladas na sua alimentação.

→ Prefira carnes magras (aves e coelho, por exemplo).

→ Aumente o consumo de peixe (não importa se é congelado).

→ Verifique sempre o prazo de validade dos alimentos.

Deve evitar:

→ **SAL** - não se esqueça que o sal que ingerimos não é só o que se põe

na comida que cozinhamos. É também aquele que está incluído em muitos dos alimentos que compramos.

→ **GORDURAS** - evite-as o mais possível. Tire a pele das aves e a gordura das carnes e peixe antes de cozinhar.

→ **ÁLCOOL** - modere o seu consumo e prefira o vinho a qualquer outra bebida alcoólica.

→ **REFRIGERANTES** - evite bebidas gasosas.

→ **FRITOS** - evite comer alimentos fritos o mais possível.

→ **AÇÚCAR E DOCES** - limite o seu consumo.

Na altura de cozinhar:

→ Cozinhe de modo mais saudável: cozidos, estufados e grelhados em vez de fritos. Nos grelhados, não coma as partes queimadas.

Saudável



→ Deve preferir o azeite a todas as outras gorduras, mesmo para cozinhar.

→ Não utilize as mesmas gorduras mais do que uma vez.

As refeições:

→ Deve fazer pelos menos as 3 refeições principais a horas certas e, no seu intervalo, deve comer algo (uma peça de fruta, por exemplo) para que não passe mais do que 3 horas com o estômago vazio.

→ Não coma demasiado nem coma coisas desnecessárias.

→ Durante as refeições dê especial atenção à forma como come, com calma, mastigando devagar e utilizando todos os dentes. Faça da refeição um momento de prazer e descontração.

→ Se não tiver dentadura completa, tenha cuidado com alguns tipos de alimentos. Por exemplo, pedaços de

carne mal mastigados e em maiores dimensões podem ser extremamente perigosos quando são engolidos.

→ Os alimentos devem estar a uma temperatura moderada: nem muito quentes nem muito frios.

→ A primeira refeição, o pequeno-almoço, deve ser a mais importante das 3.

→ O almoço deverá ser sempre iniciado por um prato de sopa de legumes.

→ Ao jantar faça uma refeição ligeira. Por exemplo, um ou dois pratos de sopa de legumes será o ideal, pois facilita a digestão e o sono.

→ Beba cerca de 1,5 litros de água por dia. Pode não ser só água. Pode optar também por chá ou infusões, desde que sem açúcar (atenção: beba mesmo que não sinta sede).



Alguns Conselhos

A grande maioria dos acidentes com idosos acontecem nos locais que lhes são familiares, a sua própria casa, a sua rua... Na sua maioria dão origem a quedas, por vezes bastante graves.

→ O conselho n.º 1 para prevenir quedas é fazer exercício físico de forma moderada e adaptada a si (melhora a sua condição e pode ser uma forma de estar em contacto com outras pessoas). Aconselhe-se com o seu médico.

Mas existem mais coisas que pode fazer:

CASA

→ Disponha bem os móveis.

→ Deve haver espaço entre os móveis para poder andar à vontade entre eles.

→ Não tenha móveis com rodas. Assim, se tiver de se apoiar neles não haverá perigo de cair.

→ O chão não deve ser escorregadio...molhado ou encerado.

→ Tenha atenção ao nivelamento do chão na passagem de uma divisão da casa para outra. Por exemplo, o nivelamento das soleiras das portas.

→ Evite tapetes, mas se os tiver, devem cobrir todo o chão. Se não for esse o caso, que estejam bem fixos.

→ As gavetas devem estar sempre fechadas assim como as portas dos armários.

→ Evite superfícies cortantes ou com arestas agudas e/ou pontiagudas.

→ Evite fios soltos pela casa: eléctricos, do telefone, de computadores, da aparelhagem sonora, etc.

→ Tenha sempre a casa (toda) bem iluminada, seja com luz natural ou artificial.

para Prevenir Acidentes



- Mantenha o material eléctrico em boas condições de funcionamento e fora do alcance de salpicos de água.
- Os interruptores da luz devem estar numa posição cómoda de acesso, nem muito altos nem baixos e, sempre que for possível, devem ter “luz de presença”.
- Nas escadas, atenção à iluminação, aos corrimãos que devem estar bem firmes e aos degraus que devem ter dispositivos antiderrapantes.
- Os degraus devem ter tamanho igual e moderado para evitar um esforço aumentado ao subir e, sobretudo, ao descer as escadas.
- Tenha em atenção a utilização dos fogões, tanto eléctricos como a gás. Se possível, estes fogões devem ter dispositivos de segurança.
- Nunca utilizar material eléctrico quando mexer em água.
- Coloque barras de apoio na casa de banho: na banheira, ao lado da sanita e no chuveiro.
- Instale, na casa de banho, um dispositivo de chamamento de emergência.
- Utilize tapetes antiderrapantes na banheira, no chuveiro e também no chão da casa de banho.
- Não tenha instalações de gás na casa de banho.
- O aquecimento deve ter boa ventilação.
- Utilize redes de protecção nas lareiras.

Alguns Conselhos para Prevenir Acidentes

Se desejar contribuir para a continuidade dos projectos de apoio aos seniores, envie o seu donativo para:

**Cruz Vermelha Portuguesa
Fundo de Solidariedade**

Jardim 9 de Abril, 1 a 5
1249-083 Lisboa

Tel: 213 913 900

Fax: 213 913 993

Email: sede@cruzvermelha.org.pt

Transportes rodoviários: 27, 49 e 60
(paragem na Rua Presidente Arriaga)

Transportes ferroviários
da linha de Cascais

(paragem na estação de Santos)

www.cruzvermelha.pt

→ Não utilize braseiras em camilhas...há sempre o perigo de incêndio e o calor em excesso não faz bem à circulação de sangue nas pernas.

→ Se tiver jardim ou pátio, tenha atenção a irregularidades no chão...na transição de casa para o jardim, qualquer buraco, fenda ou árvore com galhos mal colocados, pode provocar uma queda ou lesão ocular, por exemplo.

→ Atenção a movimentos bruscos, inesperados e repentinos de crianças ou de animais domésticos.

VESTUÁRIO

→ Evite usar chinelos, mesmo em casa. A pantufa (fechada) ou o sapato de casa é mais seguro e confortável, devendo ser bem adaptado aos pés e ter sola de borracha.

→ Nunca ande de meias em casa, sem sapatos. Existem no mercado meias com antiderrapante de borracha que podem ser usadas.

→ Evite usar camisa de dormir ou roupões compridos, por vezes com o cinto caído...assim haverá menos probabilidade de quedas.

